

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العمانية



## ملخص كتاب الطالب

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج العمانية](#) ⇨ [الصف التاسع](#) ⇨ [رياضة مدرسية](#) ⇨ [الفصل الثاني](#) ⇨ [الملف](#)

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2024-05-13 07:02:35

## التواصل الاجتماعي بحسب الصف التاسع



اضغط هنا للحصول على جميع روابط "الصف التاسع"

## روابط مواد الصف التاسع على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف التاسع والمادة رياضة مدرسية في الفصل الثاني

[المحتوى التدريسي الجديد مع الفاقد التعليمي والدروس المطلوبة للمنهج](#)

# ملخص كتاب الطالب في مادة الرياضة المدرسية

## للفصل التاسع - الفصل الدراسي الثاني

### كرة السلة:

#### \* التمريرة المرتدة بيد واحدة :

طريقة الأداء : من وضع الوقوف مع تقدم القدم العكسية ليد التمريرة للأمام قليلاً مع مسك الكرة أمام الصدر ، تتحرك اليدين بالكرة في الاتجاه المراد تمرير الكرة إليه ، ثم توجيه الكرة بيد واحدة نحو الأرض وترتد منها إلى الزميل المستلم .

#### \* النقاط المهمة لنجاح التمريرة المرتدة بيد واحدة :

- 1- تكون اليد بكاملها خلف الكرة
- 2- تكون الرجل اليسرى للأمام عند تمرير الكرة باليد اليمنى
- 3- النظر إلى الزميل المستقبل قبل تمرير الكرة إليه

\* اصطدام الكرة بقدم المدافع يرجع ذلك إلى توجيه الكرة في نقطة قريبة جداً من قدم المدافع ، والصحيح يتم توجيه الكرة إلى نقطة قريبة إلى حد ما من قدم المدافع .

#### \* إتقان التصويب في كرة السلة له إيجابيات كثيرة من أهمها :

- 1- يجعل اللاعب قادر على التصويب بنجاح وإحراز النقاط باستمرار
- 2- تعزيز الثقة بالنفس
- 3- يجعل المنافس غير مطمئن ومتواجد بالقرب من اللاعب مما يسهل خداعه
- 4- يعمل على إشاعة روح الحماس في الفريق

#### \* التصويب من القفز يؤدي بالطرق التالية :

- 1- أثناء الحركة من خطوة واحدة
- 2- أثناء الجري
- 3- من الوقوف

- \* طريقة الأداء : يثب اللاعب بالقدمين للأعلى ، مع ميل الجسم إلى الخلف قليلاً ، وعند الوصول إلى أعلى نقطة ممكنة يتم تصويب الكرة نحو السلة .
- \* الشائع في أداء التصويب من القفز هو التصويب بيد واحدة .



### \* بعض القواعد القانونية في كرة السلة :

- يكون اللاعب في وضع التصويب عندما :
  - 1- بدأ في محاولة التسجيل برمي الكرة أو إدخالها أو ضربها نحو السلة واستمرت المحاولة حتى تركت الكرة يد اللاعب .
  - 2- يكون المصوب في الهواء ويستمر في وضع التصويب حتى تستكمل المحاولة وتكون الكرة تركت يد اللاعب وتعود كلتا قدميه إلى الأرض.
  - 3- حدث الخطأ بعد أن بدأ اللاعب في حركة التصويب حركة مستمرة لذراعه في محاولته لإصابة الهدف .



## كرة اليد:

\* التمريرة البندولية لها 3 أشكال :

1- للأمام 2- للخلف 3- للجانب

التمريرة البندولية للخلف تُستخدم للتمرير لمسافات قصيرة ، بدون الحاجة للدوران بالجسم للخلف لمواجهة اتجاه التمرير

طريقة الأداء :

أرجحة الذراع بحركة بندولية للخلف ، وتكتسب القوة عن طريق انثناء الساعد لأعلى ، وعندما تتخطى اليد الحاملة للكرة مستوى الجسم يتم تمرير الكرة مع وضع القدم العكسية ليد التمرير للأمام .

\* غالباً تؤدي التمريرة البندولية للخلف من الحركة .

\* التمريرة البندولية للجانب كثيرة الاستخدام في مباريات كرة اليد وتتميز بسرعة الإنجاز ، وغالباً تكون في مستوى الحوض وتستخدم للتمرير للطالب القاطع في اتجاه المرمى .

\* طريقة الأداء : تكون الكرة مستقرة في اليد المفتوحة مع امتداد الذراع المرتخية ، مرجحة الذراع لأحد الجانبين وتمرير الكرة لحظة تخطيها مستوى الجسم إلى أحد الجانبين .



\* التصويب بالوثب لأعلى هي تصويبة كبراجية تؤدي بارتفاع أعلى من مستوى الرأس ، وذلك بالوثب للأعلى بهدف التصويب من مستوى أعلى من المدافعين .  
\* تتميز هذه التصويبة بالقوة وبتحقيق عامل المفاجأة مما يجعل الحارس غير قادر على التصدي لها، لذلك هي من التصويبات الناجحة إلى حد كبير .

طريقة الأداء :

يقرب الطالب 3 خطوات بميل على خط ال 9 م ، ثم يرتقي بالقدم العكسية للذراع الرامية ، وتكون الخطوة الأخيرة أطول خطوات الاقتراب ، ثم يثب للأعلى للتصويب من أعلى نقطة ، ثم يهبط على نفس قدم الارتفاع .

بالإضافة إلى الطريقة الرئيسية توجد طريقتان للتصويب بالوثب لأعلى :

1- التصويب من مستوى الوسط بالوثب لأعلى

2- التصويب مع ثني الجذع جانباً بالوثب لأعلى

\* بعض القواعد القانونية في مباراة كرة اليد :

- يعطي الحكم الميقاتي إشارة عندما تكون هناك ضرورة لإيقاف الساعة وإعادة تشغيلها من خلال الوقت المستقطع .

- يتم إعلان إيقاف زمن اللعب للميقاتي وذلك بإطلاق 3 صافرات قصيرة متقطعة مع إشارة اليد .

- يجب إطلاق الصفارة للإشارة لاستئناف المباراة بعد الوقت المستقطع .

- لكل فريق وقت مستقطع واحد لمدة دقيقة في كل شوط .

- يكون يكون الوقت المستقطع إلزامياً في الحالات التالية :

1- عند الإيقاف والاستبعاد والطرده

2- عند رمية ال 7 أمتار

3- عند منح الوقت المستقطع للفريق

4- عند التبديل الخاطيء أو دخول لاعب إضافي للملعب

5- عند إشارة الصافرة من الميقاتي أو من المراقب الفني

6- عند تشاور الحكام للضرورة